

الصيف في القرية

على طول الشاطئ الطيني يعبث الأولاد في المياه وتغسل النساء الملابس

لايكاد الحر يبدأ حتى يبدأ استعداد المدينة لقضاء الصيف جوار البحر . ويتحرك كل انسان في المدينة وفقا لامكانياته ، يذهب الاغنياء الى الشواطئ البعيدة ويقتسمون مع الفقراء ملح البحر ودفء الشمس ومتعة الراحة ..

ترى كيف تقضي القرية المصرية فترة الصيف . كيف تصطاف قرية كفر الحمام التي تعتبر نموذجا لاربعة آلاف قرية في مصر ، نموذج لايمتاز عن بقية القرى بشيء ولا ينقص عنها في شيء .. نموذج عادي تماما .

ان الفلاح المصري لاينتقل من مكانه في الصيف لاكثر من سبب ، اول الاسباب ان وراءه هنا في القرية عملا حيويا يستلزم وجوده ، ثاني الاسباب انه لايؤمن كثيرا بالرفاهية واذا كان الموضوع هو الاستحمام في البحر فلا داعي لان يسافر الى بحر لم يره قط ولا يعرفه وعنده في القرية بحر يعرفه ويصادقه ويستحم فيه كل يوم .. بحر يمتاز عن البحر الاخر بمياهه العذبة التي تخلو من الملح .

وفي الحقول يصارع الرجال ١١ ساعة كل يوم .. الدودة اللعينة

■■ يبلغ زمام كفر الحمام ٩٥٠ فدانا ، عدد سكان القرية خمسة آلاف ، نسبة المنتفعين بالاصلاح الزراعي في القرية اعلى نسبة في محافظة الشرقية .

■■ استطاع الاتحاد الاشتراكي هذا العام ان يستحدث نظاما جديدا هو سفر الفلاحين الى المصيف في رحلات تستغرق عشرة ايام بعد دفع اشتراك رمزي ، وقد نجحت هذه الفكرة في كثير من القرى التي تقل فيها نسبة الاصابة بدودة القطن ، اما القرى التي زادت فيها نسبة الاصابة فلم يغادر رجالها الارض .

الفجر في كفر الحمام



شكل القرية والشاطئ



رئيس لجنة الثقافة

الصيف مع الدودة

الليل في كفر الحمام



مشكلة المرافقة المناسبة لضيوف بلدنا



أخصائية في شلل الأطفال تتحدث إلى الأمهات

في امراض الشلل تخصصت الدكتورة كوكا سعد الدين عبد الوهاب ، العائدة من انجلترا «وعضو مؤتمر المجهرتين العرب» بعد ان حصلت على الدكتوراه في هذا النوع من الامراض، وفي الفيروسات التي تسبب هذه الامراض وخاصة شلل الاطفال .

اتصال دائم بالطبيب في الصيف

تقول د. كوكا انه يجب على كل ام ان تكون على اتصال دائم بالطبيب في كل فترة مبكرة حتى يكون ملما لحالة الطفل ليعالجه فور ظهور اي اعراض لمرض شلل الاطفال، وخاصة وان اعراضه غير مباشرة ، وهو يأتي غالبا على هيئة انفلونزا والام في الجسم تجعل الطفل كثير البكاء، مع حرارة مرتفعة وقد يكون هناك بعض القيء والاسهال واذا عالج الطبيب الطفل وهو في هذه الحالة ينقذ الطفل من المرض فورا قبل ظهوره في شكله الظاهر وهو ارتخاء الاطراف .

وتقول د. كوكا ان آخر تطورات العلم الحديثة في علاج المرض هو اعطاء الامصال التي بها مضادات المرض «وهذه الامصال فيتاميا في منع انتشار المرض في بقية الاعصاب» مع ممارسة العلاج الطبيعي للطفل المصاب والعمليات وعمليات الكهرباء .

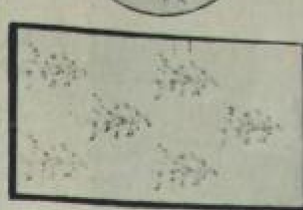
وتنصح الطبيبة كل ام ان تحصن اطفالها ضد مرض شلل الاطفال «وخاصة في بداية الصيف وهو موسم انتشار هذا المرض ، وهناك نوعان من الامصال هما مصل السولك ومصل سبين «وكلاهما في التحصين بفترة عالية وهما متوفران في الجمهورية العربية فقط هناك كثيرات من الامهات العربيات ما زلن يخشين اعطاء اطفالهن امصال الامراض للوقاية منه».

الوقاية بالنظافة

ومع ذلك تقول اخصائية امراض شلل الاطفال ان هناك شيئا هاما آخر وسهلا بالنسبة للام لوقاية طفلها من عدوى المرض هو **النظافة** «وخاصة طعام الطفل» وحمايته من الذباب وغسل الآنية التي يطهى فيها طعام الطفل جيدا بماء مغلي خالٍ من الميكروبات، وان تحرص الامهات على عدم اعطاء اطفالهن خضروات غير مطبوخة «ويستحسن ان تغسل بماء مغلي عليه» والحشرات تعتبر عاملا مهما في نقل هذا المرض فيجب ان يكون البيت عموما نظيفا خاليا من اي حشرات وخاصة الذباب الذي يجب الا نتركه ابدا على وجه الطفل .

وتتمنى الدكتورة كوكا الاكثار من معاهد شلل الاطفال ، وخاصة انه لدينا معهد القاهرة المجهز بالاجهزة العلمية الحديثة





مفرش بسيط لجميع الاحتياجات

قد لا تكون هناك وقت فراغ متسع لدى المرأة العاملة لتصنع قطعة فنية داخل بيتها بيدها ولكن الدقائق القليلة التي تجد نفسها فيها بلا شاغل يمكن ان تستغلها في عمل اشغال بسيطة لا تستغرق وقتا طويلا .. فمثلا هذه المفارش المتعددة الاشكال في مساحات بيضاوية ومستطيلة ودائرية يمكن ترسم الفرع لفرع شكل بغرزة الفرع وغرزة الحشو البسيطة بلون واحد من الخيط ان تصنعي افكارا جميلة للمائدة والرفوف وصينية القهوة ..

دورق الماء الالمونيوم

● ينظف الدورق الالمونيوم بقطعة قماش مبللة بالماء والاسبداج .

● يترك الدورق وعليه الاسبداج حتى يجف ثم يدعك مرة ثانية بالاسبيداج الجاف او بمسحوق الطباشير .

ماء الصلصال الذهبي للصور المذهبة

مجرفة للبيانو

لازالة الحروق من الملابس

ورنيش للذباب

ديكور من اليابان

قد يحب البعض ان يكون هناك شخصية وطابع للبيت فمثلا تدخل على ديكور المنزل الطابع الشرقي بالاقمشة الملونة والفوانيس العربية ذات الزجاج المعشق والكراسي والبارافان الارابيسك .

وقد يهوى البعض الطراز الفرعوني الذي تبرز فيه اللوحات والتماثيل الفرعونية والكراسي التي استمدت تصميماتها من المتحف المصري ..

وهذه مجموعة للاثاث اتخذت الطابع الياباني مع تحويل بسيط بحيث تصلح لاي منزل حديث في العالم .. حجرة للمعيشة تضم كراسي دائرية قصيرة من البوص والابجورة يابانية قد تتدلى من السقف وتصنع من البوص والورق الملون وصندوق من الخشب على لونه الطبيعي يصلح لحجرة النوم ومنضدة صغيرة للمائدة ودولاب لحجرة المائدة يستخدم كوفيه الجزء العلوي فيه مفتوح وارفف ظاهرة تبرز البلوحات اليابانية المنقاة وكراسي من القش قصيرة الخطوط احدها هزاز يصلح للجلوس امام التليفزيون وبالطبع تعلق اللوحات من الطراز الياباني لتكمل الطابع المفروض في البيت .

مشكلة في البيت

س ــ بعد ان تم طلاقي من زوجي القاسي اصبحت اعيش سعيدة راضية مستقرة مع اطفالي . ان الشيء الوحيد الذي يعذبنا هو الوقت الذي يأتي فيه زوجي السابق لرؤية اطفاله انه ينتقدنا ويسبنا ويزعجنا بنفس اساليبه القديمة . فهل امنعه من زيارتنا ومن رؤية الاطفال ؟

ج ــ ان تصرفات زوجك السابق تدل على انه تعيس ويزداد تعاسة حين يرى انكم سعداء مستقرين غافلين بدونه . تحمليه انت واولادك من باب الشفقة به ، ولا تفكري اطلاقا في منعه من رؤية الاطفال حتى لا يأتي اليوم الذي يحرمك فيه بدوره من رؤية اولادك .

● ●

س ــ سيتم زفافي قريبا ، ولا اريد انجاب الاطفال بسرعة . فما هي افضل وسيلة لمنع الحمل لزوجة جديدة مثلي ؟ اخشى ان استعمل شيئا يمنع الحمل الى الابد ؟

ج ــ ان الاقراص انسب وسيلة لمنع الحمل في السنة الاولى من الزواج ، فهي مجرد هرمونات ، وليس فيها اي ضرر على المستقبل بالنسبة للانجاب ، بل ربما يكون فيها فائدة كبيرة . مع ذلك لا تبادري باستعمال اي شيء لمنع الحمل الا اذا ذهبت لاستشارة الطبيب .

● ●

س ــ اصبح خطيبي عاجزا بعد ان اصيب في حادث ولكنني لم اعد ارغب في الزواج منه والارتباط به بقية الحياة . لقد حزنت كثيرا عليه . ثم تحول هذا الحزن الى عطف وشفقة . هل اعترف له بذلك ؟

ج ــ ان موقفك في غاية الصعوبة ، انك لا تستطيعين ان تصارحي خطيبك بذلك في الوقت الحالي لانه سيصدم بما حدث له ، وسوف تتضاعف صدمته حين يشعر انك ستتخلين عنه . استمري في اظهار تعاطفك واهتمامك به ، كوني صديقة له ، وشجعيه واصطحبيه بالامل الى ان تتأكدي من انه تغلب على صدمته وبدأ يتقبل وضعه ، فان لم يتخلص هو بنفسه انت ستشعين الرغبة عن رأيه في الاوضاع الجديدة ، وبالتأكيد سوف يقرر هو فسخ الخطبة .

لتنظيف مناشف السجائر الفضية

● تنظف المنفضة من بقايا السجائر . ● تغسل بالماء الساخن والصابون ثم تنشف . ● تدعك جيدا بالاسبيداج ثم يترك عليها مدة من الوقت . ● تمسح بفوطة ذات وبر .

● اذا ظهرت بقع في المنفضة فيستعمل السبرتو مع الاسبيداج ويترك عليها الى ان تجف ثم تمسح او تنظف بالخليط الآتي :

المقادير : ملعقتان كبيرتان من الاسبداج ــ ملعقتان كبيرتان من السبرتو ــ كوب ماء ــ ملعقتان كبيرتان من النوشادر السائل ــ ملعقة مسحوق البوتاس .

الطريقة : ● يخلط مسحوق البوتاس مع الاسبيداج والنوشادر . ● يوضع الخليط في زجاجة ويضاف اليه السبرتو والماء . ● نرج المزيج جيدا ثم يستعمل ..

لربة البيت

مهما كانت خبرتك في المطبخ فان كثيرا من العقبات تقف احيانا في طريقك . قد يفسد منك المايونيز دون ان تعرفي سببا لذلك . فتفشلين مرة في عمل الكيكة ، قد تجهلين كثيرا من التفاصيل الفنية في فن الطهو . لذلك نقدم لك مجموعة من الاسئلة التي قد تتردد في ذهنك وانت في المطبخ «والاجابة على هذه الاسئلة .

● **كيف يمكن اصلاح المايونيز الذي فسدت ؟**

اغسلي الاناء بالماء الساخن وجففيه بفوطة نظيفة ضعي فيه ملعقة صغيرة من المسطردة الجاهزة وملعقة كبيرة من المايونيز الذي فسد ، اضربي الاثنين معا بمضرب سلك الى ان يصبح المزيج كثيفا وعلى هيئة الكريمة ، ثم اضيفي بقية المايونيز بملعقة الشاي ملعقة تلو الاخرى مع ضرب كل ملعقة على حدة الى ان تصبح مثل الكريمة . وفي النهاية اضيفي ما تبقى من سائل بنفس هذه الطريقة البطيئة .

● **لماذا يظهر للمسطردة التي تعد في البيت طعم مر ؟**

هناك سببان : اولهما لانها لا تترك لتختمر بما فيه الكفاية . فالمفروض ان تترك لمدة عشر دقائق على الاقل بعد اعدادها وثانيا اذا لم تصنعها بالماء الساخن . فالمفروض ان تعمل بالماء البارد الى ان تكون معجونة سميكة ناعمة ، ولا يعمل منها اكثر من القدر المطلوب لذلك ، ثم يلقى الباقي .

● **هل يمكن وضع الاطعمة الساخنة في الثلاجة ؟**

ليس في ذلك ضرر على الطعام او على الثلاجة . فقد كان ذلك ممنوعا في الماضي حين كانت الثلاجات عبارة عن صناديق خشبية يوضع فيها الثلج ، وذلك خوفا من اذابة الثلج بسرعة مع ذلك اذا كانت هناك فرصة للطعام ان يبرد قبل وضعه في الثلاجة فيفضل الانتظار حتى لا يؤدي ذلك الى تكثف بعض الثلج على الجدران الداخلية للثلاجة .

● **اذا ظل لحم الدجاج يحتفظ بلونه الوردي هل يدل ذلك على انه لم ينضج بعد ؟**

ان اللون الوردي في لحم الدجاج لا يدل على انه نيء ، ولذلك من ان الدجاج قد نضج افرضي فيه شوكة عند المفصل ، فاذا ظهر ان اكثر الاجزاء اللينة يدل ذلك على نضجها ، كما يمكن اختبارها بتحريك الساق ، فاذا تحركت بسهولة دل ذلك على نضجها .

لمعلوماتك ايضا : كلما كانت عظام الدجاجة قابلة للكسر دل ذلك على انها صغيرة في السن .



● **كيف يمكن تقشير الطماطم ؟**

اصنعي شرطات بجلد الطماطم والقيها في الماء المغلي لمدة عشر ثوان ، ثم اخرجيها واتركيها قليلا حتى يسهل عليك تقشيرها .

● **هل يرفع الكيك من الصينية بعد خروجها من الفرن مباشرة او يترك لفترة اولا ؟**

ان هذا يعتمد على نوع الكيكة ، فاذا كانت الكيكة تحتوي على نسبة مرتفعة من السكر والسمن فيجب رفعها مباشرة من الاناء حتى لا تلتصق ، وإذا كانت من النوع الذي لا يحتوي على ذلك فيجب تركها قليلا الى ان تبرد وبعدها تحرك .

● **هل توضع البطاطس في ماء بارد ام في ماء مغلي عند سلقها ؟**

توضع في ماء مغلي مملح ، ويغلى عليها في النار ... ثم تزال من على النار .

الانفعال

سلاح ذو حدين يسيطر على حياتنا

حياتنا لا تسير على وتيرة واحدة او على نمط واحد ، انها مليئة بالخبرات والتجارب المختلفة . هذه الخبرات والتجارب تبعث فينا مجموعة مختلفة من الانفعالات والمواقف ، فنشعر بالحب احيانا ، وبالكراهية احيانا اخرى ، ونشعر بالفرح بعض الوقت ، والحزن والكآبة في وقت آخر . وقد تنتابنا الغيرة الشديدة احيانا ، وقد يمتلكنا احيانا اخرى شعور الاخلاص والتفاني والتضحية .

وهكذا حياتنا في تقلب مستمر ، وهذا ما يعطيها جزءا كبيرا من قيمتها .

ونحن في حياتنا اليومية والاجتماعية نشعر بكثير من الانفعالات والمواقف وتؤثر هذه الانفعالات والمواقف تأثيرا كبيرا في علاقاتنا بالناس . فقد تؤدي الى اقوى الروابط وتحفظ كيان الاسرة وكيان الصداقات ، او قد تكون من اسوأ العوامل في حياتنا ، فتسبب لنا كثيرا من الآلام والشقاء وتهدم كل علاقاتنا بالناس .

اذا ازداد معرفة الناس بانفعالاتهم ومواقفهم ، كما يقول الدكتور عثمان نجاتي استاذ علم النفس المساعد بجامعة القاهرة اصبحوا اكثر قدرة في ضبطها والتحكم فيها .

والانفعال ، كما يقول ، عبارة عن اضطراب حاد يشمل الجسم كله ، ويؤثر في سلوكه ، وينشأ عادة عن مصدر نفسي .

ويصاحب الانفعال كثير من التغيرات الجسمية والعضوية فتحدث تغيرات واضحة في الدورة الدموية وفي نشاط المعدة والامعاء ، كما تتأثر الغدد والعضلات .

الانفعال له فوائد واضراره

للانفعال فوائد حيوية هامة ، انه يساعد الانسان على مقاومة المواقف الخطرة او على الهروب منها ، او على مواصلة السعي والجهد للحصول على الشيء الذي يحتاج اليه ، وذلك بما يحدثه من التغيرات الجسمية التي تؤدي الى زيادة كمية السكر في الدم والى زيادة كمية الدم في الاطراف .

ولكن الاسراف في الانفعال ، وخاصة في المواقف التي لا تبرر الانفعال امر ضار بالصحة . فلو ان الانسان استطاع ان يمتنع من الانفعال في كثير من المواقف ، لامكنه تجنب الكثير من الاضطرابات والامراض الجسمية والنفسية .

ويدل الانفعال في غير المواقف الطبيعية على عدم الاتزان وفي هذه الحالات يفقد الانفعال فائدته الحيوية ، ويصبح ضارا لقد درس الاطباء في السنوات الاخيرة علاقة الانفعالات بكثير من الامراض الجسمية ، فتبين ان الانفعالات لها تأثير كبير في الامراض الجسمية . **فكثير من اضطرابات الوظائف العضوية والمعوية** تنشأ من حالات انفعالية ، ومن هذه الاضطرابات الاسهال والامساك والقيء واضطرابات الهضم والقرحة المعوية والتهاب القولون واضطراب وظائف التبول .

وتنشأ من اضطراب الحالة الانفعالية ايضا كثير من الاضطرابات التي تصيب الاوعية الدموية والقلب مثل ارتفاع ضغط الدم ، والام القلب ، وسرعة خفقانه ، واضطراب دقاته .

كذلك اضطرابات التنفس بمرض الربو الذي يحدث نتيجة القلق النفسي والشعور بالنقص ، وكذلك حمى الربيع ، والتهاب الحنجرة والبرد والزكام .

ايضا اضطرابات الجلد كحالات الاكزيما المزمنة ، وايضا الصرع والصداع المزمن .

السيطرة على الانفعالات

لما كان اضطراب الحياة الانفعالية يسبب كل هذه الامراض الجسمية ، اصبح من الواجب على كل انسان ان يحاول تنظيم انفعالاته تنظيما يكفل له حياة هادئة مستقرة سعيدة خالية من الامراض والآلام ، يجب ان يمتنع عن الاسراف في الانفعال بدون حد ، او ان يكف عن المبالاة في الغضب والخوف والاسترسال في القلق والاوهام والوساوس .

لو انه من الصعب وضع قواعد دقيقة ثابتة للتحكم في جميع الانفعالات ، الا انه من الممكن وضع بعض الاقتراحات التي تساعد في ذلك .

■ تخلص من الطاقة الانفعالية في اعمال مفيدة . فلما كان الانفعال يولد طاقة زائدة في الجسم ، فمن الممكن استغلالها في القيام ببعض الاعمال المفيدة للتخلص منها ، مثل غسل الملابس او كيها ، او ترتيب البيت ، او الخروج للمشي .

● حولي انتباهك الى اشياء اخرى .

● ابحثي حالة من الاسترخاء في جسمك .

● تعودي ان تنظري الى الحياة نظرة مرحة .

● تجنبي البت في الامور الهامة اثناء الانفعال .

● تجنبي المواقف التي تثير انفعالك .

عالم انجليزى يقول

عمر الانسان يجب أن يمتد الى ١٤٠ عاما

عجائز بريطانيا يعيشون فى رفاهية ..!

"شغالة" للبيت .. ووجبات غذائية تصل اليهم فى منازلهم

لندن : من سميرة غبريال :

العمر الطبيعى للانسان يجب أن يتراوح بين المائة والعشرين عاما والمائة والاربعين . هكذا يقول علماء البيولوجيا فى بريطانيا ويستندون فى قولهم هذا الى ما يلاحظونه من اعمار الحيوانات جميعا فى البر والبحر والجو . فالحيوان يعيش عمرا يبلغ عدد سنواته اضعاف السنوات التى يعيشها فى شباب وحيوية .. ويطلقون هذه السن سن الرشد . وعلى هذا يجب ان يكون عمر الانسان بصورة طبيعية ، عشرين عاما — وهو سن بلوغ الرشد — مكررة سبع مرات الى ١٤٠ عاما بالتمام والكمال .

وبناء على هذه القاعدة يقول العلماء أن من توفرت له الظروف الطبيعية الملائمة للحياة الطبيعية السليمة ، قبل الولادة وبعدها يمكنه أن يعيش ١٤٠ عاما — كمعدل عام — دون أن يشعر بالألم والتعب والاوجاع . ومن الطبيعى أن يعيش الانسان أقل من هذا المعدل كما أنه قد يعيش أكثر . أما الـ ١٤٠ عاما فهى الحد المتوسط لاعمار الناس كما يجب أن تكون اذا روعيت الشروط الطبيعية . هذا مع العلم أن البيئات الانسانية التى تقل فيها مخالفة الانسان لشروط الحياة الطبيعية وقوانينها يكون متوسط أعمار الناس فيها أكثر . والبيئات التى تكثر فيها مخالفة الطبيعة ونواميس الحياة ، يكون متوسط الاعمار أقل . وهكذا نرى أن البلدان المتمدينة التى تكثر بها هموم الحياة اليومية ، ويكثر فيها الازدحام ، ويتهالك فيها الناس على الملذات التى تنهك الاجسام ، وحيث يعيش الناس على أعصابهم ، فيحملون أنفسهم ما لا تطيق من الاعمال والاعباء ويسهرون طول ما يجب على الجسم أن يسهر فى مثل هذه البلدان أعمار الناس أقرب فى المعدل المتوسط على الخمسين أو الستين على أقصى تقدير .

وعلى العكس من ذلك فى البلدان التى تسير فيها الحياة هادئة هدوءا نسبيا بلا اجهاد ولا ارهاق ، ولا بروتوكول يتعب الجسم ويرهق الاعصاب ، نرى متوسط أعمار الناس يزيد على السبعين .

عجائز بريطانيا ..

وفى بريطانيا وجدت أن المسنين من الناس يجدون رعاية كبيرة قد لا تتوفر فى كثير من البلدان الاخرى .

يقدم هذه الرعاية لهم أكثر من جهة بعضها حكومية ، وغالبيتها من الجمعيات الخيرية والجمعيات الخاصة . جميع العاملين فى هذه الجمعيات متطوعين .. يقدمون خدماتهم دون أجر ، ودون تذمر ودون تطلع الى جزاء أدبى .

الهدف الرئيسى .. هو خدمة هؤلاء الآدميين الذين تقدمت بهم السن ، ومعونة حالتهم الصحية على الاستمرار فى الحياة معتمدين على أنفسهم .

ماذا يقدم التأمين الطبى ؟

ويقدم نظام التأمين الطبى خدمات كبيرة للعجائز فى بريطانيا .

● الزائرة الصحية ..

والزائرة الصحية ليست ممرضة بالمعنى المفهوم ، ولكنها بعد أن تحصل على الشهادة التى تؤهلها للعمل كممرضة ، تقوم بفترة تمرين تمتد الى ٣ سنوات .. فى المستشفيات ، وفى المراكز الاجتماعية المنتشرة فى جميع الاحياء ، وبعدها يجب أن تجتاز امتحانا يؤهلها للعمل بعد ذلك كزائرة صحية .

وعملها .. زيارة جميع سكان المنطقة التى تشرف عليها ، وعن طريق هذه الزيارات المتكررة تستطيع أن تتعرف على مشاكل الاسرة ، فتبلغها للمسئولين من ناحية ، ومن ناحية ثانية ترشدهم الى الطريقة السليمة والجهة المختصة لتقديم الخدمات المطلوبة .

وتقدم الزائرة الصحية تقريرا شهريا عن الحالة الصحية والاجتماعية لاهل المنطقة المسئولة عنها الى طبيب المنطقة ، والذى يخضع الى نظام التأمين الصحى .

وجميع عائلات المنطقة ، بما فيهم العجائز ، ينتظرون زيارة الزائرة الصحية مرة فى الاسبوع على الاقل ، تزيد اذا دعت الحالة ، وفى جلسات عائلية هادئة تحاول الزائرة الصحية أن تقدم ما قد تحتاجه الاسرة من الخدمات فهى ترشدهم الى المدارس للاولاد والى أماكن اللهو القريبة ، الى المستشفيات الخاصة والعامة للعلاج ، الى أماكن النزهة ، وقد تمتد خدماتها أيضا ارشادهم الى أحسن وأرخص أماكن البيع والشراء ومن صميم عملها أن تكتسب صداقتهم لترتفع عنهم الكلفة ، وبذلك تستطيع أن تلمس عملا مشاكلهم الحقيقية وتعاونهم على حلها .

● الممرضة المنزلية ..

هى ثانى الخدمات التى يقدمها التأمين الصحى . وبمنتهى البساطة يستطيع الرجل العجوز أن يدير قرص التليفون لتحضر اليه الممرضة فتقدم له أية خدمة طبية يكون فى حاجة اليها .. فى أى ساعة من ساعات الليل والنهار .. والممرضة المنزلية تشرف على ١٠٠٠ شخص فى الحى . وقد يبدو الرقم كبيرا ، ولكن نظرا للتنسيق ، والوعى الذى يتمتع به سكان الحى ، تجد الممرضة متسعا من الوقت لتقديم خدماتها الطبية لكل هذا العدد من الناس .

قالت لى احدى الممرضات .. ان العجائز عادة هم الذين يشغلون معظم وقتها . فالشباب والاصحاء لا يحتاجون من المساعدات والخدمات عشر ما يحتاجه العجائز والمسن . فعليها أن تطمئنهم «بالحقن» .. وتذكرهم بمواعيد الدواء ، ومواعيد زيارة الطبيب . وعليها أيضا أن ترفع من أرواحهم المعنوية .

● الخدمات المنزلية ..

ومن أجمل الخدمات التى شاهدتها فى بريطانيا هى الخدمات المنزلية التى تقدم للرجل أو السيدة العجوز التى تقدمت الفترة على الحركة والخروج من منزلها .

فالسيدة العجوز تستطيع أن تطلب «السيدة الشغالة» لتنظيف حجراتها كل يوم دون أن تدفع لها أجرا .

وفى بريطانيا بعض الجمعيات الكبرى التى خصصت رأس مالها لتقديم الخدمات المنزلية للعجائز والعاجزين على الحركة هذه الجمعيات تعين عددا من الشغالات ، يكفى لخدمة العجائز الموجودين فى المنطقة التى تشرف عليها . ويغطى عمل الجمعية فروع فى جميع الاحياء فى لندن والبلاد المجاورة بحيث تستطيع هذه الخدمات المنزلية لعجائز بريطانيا جميعا دون محاباة بمنطقة على أخرى .

وهناك تنافس جميل بين الجمعيات المشرفة على هذه الخدمات حيث تساعد الجمعيات الغنية برأس مالها الجمعيات الاخرى على تفادى خسيمة الخدمات المقدمة فى جميع المناطق ، ولا ترتفع أجور العاملين فى الخدمة فى منطقة دون أخرى ، ومن هذا لا تتركز بتدفق العمل فى جهات دون الاخرى .





شروط العمر الطويل

وقد استطاعت النهضة العلمية أن تخدم الانسان وتطيل عمره بالرغم من الحياة المضطربة والاعصاب المشدودة التى يعيش فى دوامتها الآن .

فبعد أن كان متوسط عمر الانسان فى الجيل الماضى ٥٠ سنة استطاع العلم أن يطيل الفترة التى يمكن أن يحياها الانسان بعد بما قدمه من خدمات طبية واجتماعية الى ٧٠ عاما فى المتوسط .

وفى بحث لاحد علماء البيولوجيا فى بريطانيا ، اثبت العالم الانجليزى أن هناك بعض الشروط من أجل الوصول للعمر الطويل :

أولا : الغذاء الرئيسى الذى يجب أن يعتمد على اللبن والفواكه والخضر .

ثانيا : القاعدة الثابتة التى يجب أن يعيش عليها الانسان بعد سن الستين هى النوم فترات طويلة لا تقل عن اثنى عشرة ساعة فى اليوم .

ثالثا : العلاقات الجنسية فى حياتهم يجب أن تكون معتدلة دائما .

رابعا : يجب أن يعيش الانسان بعض الفترات فى الريف فى الهواء النقى والشمس الدافئة .

خامسا : يجب على الانسان الا يحمل الامور فوق ما تحتمل فلا يغضب لاقل شىء ، ولا يفقد أعصابه لكل ما يراه ، بل يقضى معظم وقته ضاحكا للحياة كما هى ، صابرا على كل ما يمر به من الحوادث والاحداث .



● وجبات غذائية تقدم فى المنازل

وجبات على عجل حتى باب المنزل .. ثلاث مرات فى الاسبوع هى احدى الخدمات المقدمة للعجائز فى بريطانيا .

ففى كل يوم اثنين ، وأربعاء ، وسبت من كل أسبوع تستطيع السيدة العجوز أن تفتح باب منزلها لتجد سائقة عليها وجبة غذاء كاملة . وهذا نظير اشتراك رمزى تدفعه السيدة الى الجمعية المختصة .

وعلى نفس المائدة ، يمكن للسيدة أن تترك الاوانى والاطباق أمام باب منزلها ليأتى الشخص المسئول ويحملها الى الجمعية مرة ثانية .

وخدمات أخرى كثيرة يقدمها المسئولون هناك ، فكثيرون منهم لايحبون العزلة . ومن أجلهم توجد بعض المبانى التى لايسكنها الا العجائز يجتمع فى غرفة اثنان منهم .

ولنفس هذه الجمعيات ، تنظم لهم الرحلات الجماعية التى تدخل السرور الى نفوسهم وتخرجهم من جو العزلة الذى يعيشون فيه .



حقنة فى السنة لمنع الحمل

فى خلال سنوات قليلة ستصبح أقراص منع الحمل المشهورة فى خبر كان ، أن الباحثين فى كثير من بلاد العالم يجرون تجاربهم على وسائل أحدث لمنع الحمل . والوسيلة الجديدة التى يخضعونها تحت التجربة الآن عبارة عن حقنة تعطى مرة كل شهر للمرأة أو الرجل ، فاذا أعطيت للمرأة أكسبتها مناعة ضد الحمل . واذا أعطيت للرجل عقمته طوال هذا الشهر .

ولا يفكر الباحثون فى اخراج هذه الحقنة الى السوق وانما يحاولون خطوة أولى فى سبيل اصطناع حقنة تصلح لستة شهور أو سنة كاملة .

وان يعلن عن هذه الحقن الا بعد أن يتأكد الباحثون علميا من أنها لن تكون ضارة بالجنين اذا ما حدث أن أخذت خطأ بعد تلقيح البويضة .



مدينة كاملة للمراهقين بامريكا

منذ خمس أو ست سنوات فقط لم يكن أحد يهتم بشىء اسمه « سن المراهقة » . كانت هذه الفترة تمر فى هدوء وبطريقة طبيعية . أما اليوم فقد تغيرت الاحوال ، أصبح كل شىء للمراهقين : الملابس تصنع خصيصا لهم ، النوادى تفتح لهم ، العلماء يدرسون من أجلهم ، وهكذا .

وأخيرا تقرر انشاء مدينة كاملة للمراهقين فى بالتيمور بامريكا مدينة قائمة بذاتها ولها اكتفاؤها الذاتى ، بها نادى خاص ، ومحلات لبيع الملابس ، وحمامات سباحة ، وصالات للرقص ، وسينمات ، وملاعب .

سوف يقوم بالخدمة فى هذه الاماكن العامة كلها شباب وفتيات جميلات لا تزيد أعمارهم عن ٢١ سن .

الأحزاب السياسية فى كينيا تدعو المرأة إلى تنظيم نسلها

لماذا فكرت كينيا تلك البلد الافريقى الذى نال استقلاله أخيرا بعد كفاح مرير ، فى مشروع لتنظيم النسل بين الزوجات والامهات فى المدن والقرى .. بالرغم من أن رقعة الارض فيها تكفى عدة ملايين أخرى من السكان ؟

الحقيقة أن الزيادة الجنونية فى ارتفاع نسبة المواليد والخفاض نسبة الوفيات هى السبب ، فقد وصلت نسبة المواليد كل عام الى ٣٪ ، ومن المتوقع أن تصل الى ٤٪ سنة ٢٠٠٠ .. فلذلك كان لا بد أن تنظر الحكومة الكينية الى الامور نظرة جدية وتعيد تخطيط سياستها السكانية .. فخطت خطو أختها الآسيوية (الهند) وارسلت الى هيئة الامم المتحدة تطلب مشورة خبرائها ؟

وتجربة كينيا تختلف عن تجربة الهند .. فالهند سارت مشوارا طويلا فى ميدان تنظيم الاسرة بدأ منذ سنة ١٩٥١ بينما ما زالت معظم نساء كينيا تجهل ما هو تنظيم الاسرة؟ لذلك جاءت نصيحة لجنة خبراء هيئة الامم المتحدة لكينيا تقول :

« اذا كانت حكومة كينيا جادة عملا فى تنفيذ مشروع تنظيم الاسرة فيجب التخطيط له على المستوى القومى وأن تكون الحكومة مشرفة على كل صغيرة وكبيرة فى المشروع ، وأن تتكاتف كل وزارات الخدمات لامداد كل امكانياتها فى خدمة هذا المشروع وانشاء مجلس وطنى لتنظيم النسل وتعيين مدير مسئول عن التنفيذ . هذا بجانب تعاون الهيئات الاهلية مثل جمعية تنظيم الاسرة فى كينيا والاتحاد النسائى الكينى والاتحادات العمال والنوادى بالدعوة والامكانيات المالية والمعنوية . وفوق هذا كله يجب أن تقوم الاحزاب السياسية بدور فعال فى الدعوة فى سياستها لتنظيم الاسرة وخصوصا حزب الكانو الذى يصل الى غالبية الشعب ويؤثر فيه ؟

ماذا استطاعت الدول تقديمه للمجهودات المحلية والمعونات الخارجية من الهيئات العالمية المهتمة بتنظيم الاسرة ان هدف هذا البرنامج فيه يمكن الوصول الى ٤٠٪ من نساء كينيا فى سن الخصوبة وتحديد نسلهن . وبهذه الطريقة تستطيع تخفيض عدد المواليد فى العام من ٤٪ الى ٢٪ فى نهاية القرن . هذا بجانب الاهتمام بزيادة موارد البلاد وزيادة التعليم والعناية بصحة الام والطفل .

أما عن حكاية اتساع رقعة الارض فى كينيا فيجب أن نعرف حقيقة الامر . وهى أن ٢٥٪ فقط من أراضيها صالحة للزراعة وحتى اذا استطاعوا زيادة نسبة مساحة الاراضى المزروعة فانها ستبقى أيضا بمساحات صغيرة لا تكفى لزيادة السكان فالمشكلة ليست مشكلة عدد السكان ومساحة الارض الواسعة لكن المشكلة هى زيادة عدد السكان وصلتها بالتنمية الاقتصادية وامكانيات البلاد فى توفير مستوى عال من المعيشة لافرادها كما أن ١٠٪ من سكان كينيا يعيشون فى الاقاليم والضواحى والباقى فى المدن لذلك يمكن الوصول اليهم بمجهودات سريعة وسهلة .

وقد نصحت لجنة خبراء الامم المتحدة باستخدام «اللولب» داخل الرحم فى حملتها لتنظيم النسل وأن تبدأ أول دفعة برفع حد ١٥٠٠ ألف لوب فى السنة ، بينما يجب نشر الوسائل الاخرى المختلفة بين ٥ آلاف سيدة ، وبعد توفير كل هذه الوسائل يجب العمل على تركيب اللوب لـ ٦٠ ألف سيدة كل عام ولم تستطع اللجنة أن تجاوب الحكومة الكينية عن العدد المثالى الذى يجب أن يكون عليه شعب كينيا لانه سؤال صعب ! لكنها استطاعت أن تجاوب على مدى تكلفة هذا البرنامج قالت اللجنة :

قد يتكلف البرنامج ٢٠٠٠٠٠ دولار فى السنة ترتفع الى ٥٠٠٠٠٠ دولار مضيا بتوسيع المشروع !

التليفونات تقدم خدماتها للمرأة النمساوية

كل مشكلة تصادف المرأة النمساوية فى بيتها أو فى عملها أو فى حياتها الاجتماعية ، يمكن لها حلا بمجرد أن تدير قرص التليفون . فاذا بحثت وراء وظيفة ولم تجدها أدارت قرص التليفون لتجد حلا لمشكلتها ، واذا شعرت بالحيرة فيما تطبخه من طعام لبيتها أدارت القرص لتسمع أفكارا جديدة . واذا ضاقت بشقاوة الاطفال وجدت التليفون فى خدمتها .

فقد افتتحت هيئة المواصلات هناك ٢٥ خطا فى خدمة ربات البيوت ، تقدم لهن فيها كل المعلومات والنصائح الفنية وكل أنواع التسلية والترفيه بطريقة سهلة سريعة .

فاذا أرادت ربة البيت أن تخرج وتترك أطفالها وحدهم فى هدوء ويسكنون أدارت الرقم ١٥٦٠ لكى يسمع الاطفال صوتا ناعما يحكى لهم قصصا خرافية طريفة تشدهم ساعات طويلة دون أن تصيبهم بالملل .

واذا أراد زوجها أن يطلع الى أسعار البورصة أدارت له الرقم ١٥١٢ ليسمع آخر أخبار البورصة .

واذا أرادت تسلية ضيوفها فى الفترة التى يتجمع لهم فيها العشاء أدارت الرقم ١٦٨٠ لكى يستمعوا الى مجموعة من النكت والقصص القصيرة المسلية .

وقد فكرت الحكومة النمساوية فى تقديم هذه الخدمات لجمهورها لترفع نسبة استعمال التليفون ، فعدادات التليفونات هناك تعد المكالمة بالدقيقة ، لا بعدد المكالمات .

وتعتمد الشركة التى تقدم هذه الخدمات المختلفة كل ساعتين .

وبعد أن يتغير مدى نجاحها سيتوسع الهيئة فى هذا المشروع ، سيقدم آخر أخبار العالم وآخر الاخبار المحلية ، وخاصة أخبار الرياضة والتسلية ، كما سيقدم أحدث الاغنيات والمقطوعات الموسيقية ، بشرط أن تكون قصيرة ولاتزاحمه الجمهور الا ويستمعه له .



كرافتات رجالى مشجرة

لم يعرف حتى الآن اذا كان فى سبيل المزاح أم الجد ظهرت هذه الكرافتات الرجالى الغريبة فى باريس . انها عبارة عن كرافتات عريضة جدا ، يصل عرضها خمس بوصات ، ومصنوعة من القماش السيدات المشجرة بألوان زاهية ولن يرتديها الرجال فقط ، وانما ستشاركهم النساء أيضا .

... أزياء ...





● تايير رزين من الجابردين الفستقى يناسب المرأة ذات القوام الطويل . الجيب انسيابى ، الجاكيت طويلة ومسائية تقفل بأربعة أزرار ، وديكولتيه مستطيل ، ووسط يحوطه حزام ، والاكمام مركبة وطويلة ● الساتيل ليقد غروب الشمس من الحرير السوداء المزخرف بأزهار رقيقة . الجيب انسيابى . الكورساج طويل ويقفل على العمود الفقرى بسلسلة من الأزرار ، والوسط يحوطه حزام ، والاكمام طويلة وتخرج فى أساسها من الكتف حتى الرسغ ● فستان للصباح بسفرة وأكمام من القماش السادة ، بينما باقى الفستان من القماش المزخرف بخطوط فستان بلون وعاقل من الجرسيه بديكولتيه مستدير وأكمام طويلة وذيل مزخرف بخطوط أفقية ● فستان للبلاج بكورساج سادة وجيب مزخرفة ببالدات بقلية ● فستان مرح من الجرسيه بوسط تحوطه بالدة عريضة من القماش المزخرف بخطوط أفقية عريضة .

السياسة فى صحافة

جرائم القرن العشرين ومسبباتها

وسط الهزة العنيفة التى اجتاحت المجتمع الامريكى على أثر جريمتى شيكاغو وتكساس والتى راح ضحيتها ٢٣ قتيلا ، ارتفع على الناحية الاخرى من الاطلنطى صوت طلقات رصاص أودت بثلاثة من رجال الامن فى بريطانيا وقبلها راح مجرم يعبث بأرواح عدد من فتيات الليل وصل الى ٧ ضحايا وقبلها .. عديد من الجرائم كانت كل واحدة منها تهز المجتمع .. لفترة يعود بعدها الى البحث عن التسلية والمتعة والنسيان .

ولقد أطلقوا على ما حدث فى الولايات المتحدة — جرائم القرن العشرين — على اعتبار أنها أشنع ما يمكن أن يحدث فى مجتمع وصلت به حالة الحضارة والرخاء الى التشبع وخاصة أنه لم يكن هناك بين القاتل وضحاياه أية علاقة أو سبب يدفعه الى جرائم بالجملة ، كما حدث .. واذا كانوا فى الولايات المتحدة قد بدأوا يحللون ويفسرون أسباب هذه الجرائم أخيرا ، فلانه أيضا قد سبقتها جرائم مماثلة ، كان الضحايا فيها أيضا لا يربطهم مع المجرمين أية علاقة ، وبدأ باهتمام الافراد العاديين يتحرك مع الكتاب الذى ألفه ترومان كابوت تحت عنوان In Coold Blood الذى ما زال يعتبر فى مقدمة الكتب الرائجة والذى عثرت فيها على جريمة مماثلة . نفس الشىء تقريبا يحدث فى بريطانيا مع اختلاف بسيط هو أن المجرمين فى الولايات المتحدة ، قبض عليهم فعلا ونالوا جزاءهم أما فى انجلترا فان أغلب الجرائم لم يقبض على مرتكبيها ، بل أكثر من هذا ، حتى الذين قبض عليهم — مثل مجرمى القطار الذين سرقوا ٣ ملايين جنيه — فقد هربوا من السجون التى وضعوا فيها .

وكما حدث فى الولايات المتحدة ، حدث أيضا فى بريطانيا محاولات للتفسير والتحليل والمطالبة بتسليح رجال سكوتلانديارد ، بينما فى أمريكا يطالبون بوضع قيود على حمل السلاح للمواطنين . ويطالبه باعادة عقوبة الاعدام التى ألغيت فى العام الماضى .

فى الولايات المتحدة حاولوا أن يفسروا هذه الجرائم الجماعية بأن أصحابها مرضى نفسيون يعانون من العقد وبركات النفس !

وفى انجلترا ما زالوا يبحثون لها عن تفسيرات وحلول .. ولكن الموقف يقتضى مواجهة الواقع ويقتضى ، التعمق فى أسباب ما يحدث ، سواء أطلقنا عليه أمراضا نفسية للمجتمع أو فردية ..

وليس السبب هو أن حمل السلاح مباح فى الولايات المتحدة أو بعض ولاياتها وليس السبب هو أن رجال الامن فى انجلترا لا يحملون السلاح — وهو تقليد يعتبره — الانجليز موضع فخر لهم —

انما من الواضح أن هناك عدة أسباب أو تساؤلات :

● خلل فى جهاز الامن فى انجلترا والذى يدل عليه ليس فقط الفشل فى القبض على المجرمين وانما هروبهم من السجون والذى ارتفع معدله فى خلال أربع سنوات من ٨٧ حادثة الى ٢٠١ حادث هروب .. وهذا الخلل فى جهاز الامن الذى يعتبر من أهم مقاييس الاستقرار انما يعكس خللا عاما فى ادارة الحكم .

● عوامل البحث عن الاثارة بعكس القلق والملل الذى يجتاح المجتمع الذى وصلت به الحضارة الى حالة التشبع واستمرار توجات الشباب المتمرد والغاضب .

● حالة الفردية والانحصار فى دائرة المصالح الشخصية التى تجعل كل واحد لا يبحث الا عن مصلحته ، الامر الذى أدى الى انفصال بينه وبين المجتمع حتى ولو تعارضت احتياجاته أو مصالحه مع مصالح المجتمع ، كما حدث بالنسبة لاضراب البحارة فى انجلترا والذى أدى الى خسارتها عشرات الملايين فى وقت تعانى فيه من أزمة اقتصادية حادة .

● وهذا يؤدى الى الحديث عن الوضع الاقتصادى فى بريطانيا والذى وصل الى حالة من الانهيار والتضخم ، فرض على حكومة العمال أن تلجأ الى اجراءات متلبقة وقاسية من تجميد للاجور التى كانت تتزايد باستمرار الى تجميد فى الاسعار التى كانت بطبيعة الحال تتزايد هى أيضا .

● وتنعكس حالة التصدع فى الاحزاب التى تحكم وحكمت بريطانيا ، وحالة القلق فى الاقتصاد فى مجموعه على سلوك الفرد والاخلاقيات ومعاملاته بحكومته وبلده ومجتمعه .

انجى رشدى

حظك هذا الاسبوع

برج الحمل (٢٠/٣ ــ ١٩/٤)
♦ البيت: مسئوليات جديدة ♦ المال: الاحوال متقلبة ♦ الحب: خطبة او زواج او اتفاق ♦ العمل: [illegible] ♦ الصحة: [illegible] ♦ القضايا: [illegible] ♦ اسعد الايام: الخميس

برج الثور (٢٠/٤ ــ ٢٠/٥)
♦ البيت: مفاجأة سارة ♦ المال: [illegible] ♦ الحب: قلق وانشغال ♦ العمل: [illegible] ♦ الصحة: [illegible] ♦ القضايا: [illegible] ♦ اسعد الايام: الاثنين

برج الجوزاء (٢١/٥ ــ ٢٠/٦)
♦ البيت: خلافات او منازعات ♦ المال: [illegible] ♦ الحب: [illegible] ♦ العمل: [illegible] ♦ الصحة: [illegible] ♦ القضايا: [illegible] ♦ اسعد الايام: السبت

برج السرطان (٢٢/٦ ــ ٢٢/٧)
♦ البيت: مسئوليات جديدة ♦ المال: [illegible] ♦ الحب: [illegible] ♦ العمل: [illegible] ♦ الصحة: [illegible] ♦ القضايا: [illegible] ♦ اسعد الايام: الاحد

برج الاسد (٢٣/٧ ــ ٢٢/٨)
♦ البيت: تضحيات او مسئوليات ♦ المال: صفقات رابحة ♦ الحب: [illegible] ♦ العمل: [illegible] ♦ الصحة: في حالة جيدة ♦ القضايا: [illegible] ♦ اسعد الايام: الاربعاء

برج العذراء (٢٣/٨ ــ ٢٢/٩)
♦ البيت: راحة وطمأنينة ♦ المال: [illegible] ♦ الحب: اضطراب او قلق ♦ العمل: [illegible] ♦ الصحة: في احسن حال ♦ القضايا: [illegible] ♦ اسعد الايام: الاثنين

برج الميزان (٢٣/٩ ــ ٢٢/١٠)
♦ البيت: مسائل تشغلك ♦ المال: زيادة ملحوظة ♦ الحب: [illegible] ♦ العمل: [illegible] ♦ الصحة: [illegible] ♦ القضايا: [illegible] ♦ اسعد الايام: الاربعاء

برج العقرب (٢٣/١٠ ــ ٢١/١١)
♦ البيت: [illegible] ♦ المال: [illegible] ♦ الحب: [illegible] ♦ العمل: [illegible] ♦ الصحة: [illegible] ♦ القضايا: [illegible] ♦ اسعد الايام: الثلاثاء

برج القوس (٢٢/١١ ــ ٢١/١٢)
♦ البيت: [illegible] ♦ المال: [illegible] ♦ الحب: [illegible] ♦ العمل: [illegible] ♦ الصحة: [illegible] ♦ القضايا: [illegible] ♦ اسعد الايام: الخميس

برج الجدى (٢٢/١٢ ــ ١٨/١)
♦ البيت: بداية طيبة ♦ المال: [illegible] ♦ الحب: [illegible] ♦ العمل: [illegible] ♦ الصحة: [illegible] ♦ القضايا: [illegible] ♦ اسعد الايام: الجمعة

برج الدلو (١٩/١ ــ ١٧/٢)
♦ البيت: اوضاع لا تعجبك ♦ المال: [illegible] ♦ الحب: بهجة وانعطاف ♦ العمل: مفاجآت سارة ♦ الصحة: [illegible] ♦ القضايا: [illegible] ♦ اسعد الايام: الاثنين

برج الحوت (١٨/٢ ــ ١٩/٣)
♦ البيت: [illegible] ♦ المال: صفقات رابحة ♦ الحب: [illegible] ♦ العمل: [illegible] ♦ الصحة: [illegible] ♦ القضايا: [illegible] ♦ اسعد الايام: الاحد

التونسى الفلكى

حوار مخرجة



جولى داسين وجه جديد تقدمه مارجريت دورا

رجل

وامرأة .. معا فى حجرة مغلقة ..
الرجل يغرق فى صمته .. والمرأة تخفى دموعها بجوار النافذة .. والوقت يمر .. فى دقائق طويلة مثقلة بالمرارة .

[illegible]

ان مخرجة الفيلم مارجريت دورا [illegible]

[illegible]

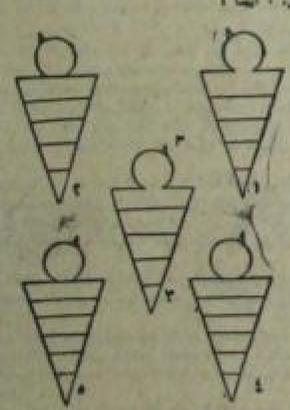
يوسف فرنسيس

أنت ... وطفلك



اسود واحمر

لو قام طفلك بتلوين الاجزاء المشار اليها بنقطة سوداء (•) بالقلم الاسود ، والاجزاء المشار اليها بعلامة (x) بالقلم الاحمر فسوف تظهر له صورة صديقين



لقوة الملاحظة

[illegible]

الاجابة الصحيحة :

[illegible]

البحث عن الحمير



الاجابة الصحيحة

[illegible]



مذكرات رجل أعزب

[illegible]



مذكرات زوج

« ان يكون الانسان رضيا له زوجة واطفال وعمل واصدقاء وعادات موروثة وعادات مكتسبة شيء لا يمنع ان تكون له مذكرات يخفيها عن زوجته » .

[illegible]

مع أول «ميتزوسوبرانو» مصرية

الاطفال فى ايطاليا يغنون أوبرا «ريجوليتو» فى الشوارع والحوارى

[illegible]

ما هى الخطوات التى يجب ان تمر فيها الطالبة لتتعلم الغناء ؟

[illegible]

مغنيات الاوبرا وادوار الرجال

[illegible]

بهيرة مختار



عنايات وصفى اول ميتزو سوبرانو مصرية